

Inleiding

Yoga is Sanskriet voor het woord ‘verbinden’, en door yoga te beoefenen verbind je geest, lichaam en ademhaling met elkaar.

Tijdens je zwangerschap leef en adem je met je baby en is hij of zij zich bewust van jouw gedachten, bewegingen en emoties, dus is het niet meer dan logisch om hem of haar bij je yoga-oefeningen te betrekken.

Elk hoofdstuk in dit boek staat stil bij de wekelijkse ontwikkeling en de fysiologische veranderingen in zowel jouw lichaam als dat van je groeiende baby. Deze veranderingen krijgen aandacht en ondersteuning door middel van affirmaties, meditatie, pranayama (ademhalingstechnieken) en asana’s (houdingen) die je helpen je via je geest, lichaam en ademhaling te verbinden met je baby. Door je op die manier nog bewuster te worden van je groeiende baby, kun je alle stadia van je zwangerschap omarmen en er het beste uithalen, en jezelf mentaal, fysiek en emotioneel voorbereiden op de weeën, de bevalling en het moederschap.

Het eerste trimester van de zwangerschap is wat yoga betreft de grootste uitdaging. Hoewel aan de buitenkant meestal nog niets van de zwangerschap is te zien, maakt je lichaam van binnen elke dag razendsnelle veranderingen door. Terwijl je baby zich in je baarmoeder nestelt, ontwikkelt hij zich van een enkele embryotische cel tot een groeiende foetus. Aan het eind van week negen heeft hij al een lichaampje en aan het eind van het eerste trimester beweegt hij lekker in het rond in zijn oceaan van vruchtwater.

Tijdens de eerste twaalf weken van de zwangerschap is het heel belangrijk dat je goed naar je lichaam luistert, je laat leiden door de aangeboren wijsheid van je lichaam en elk teken dat het je geeft op waarde te schatten. Je zwangerschap is niet de tijd om te veel van jezelf te vergen; negeer liever de aanvechting om je uit te sloven en richt je in plaats daarvan op aandachtvolle meditatie, pranayama en herstellende yoga-houdingen die je veranderende lichaam en dat van je groeiende baby respecteren.

Als je aan het tweede trimester begint voel je je hopelijk weer wat energiever; de misselijkheid, ochtendziekte en moeheid nemen dan meestal af.

De intentie of het doel van dit deel van je zwangerschap is je voor te bereiden op de bevalling.

In dit boek ligt de focus in dit stadium vooral op staande houdingen, squats en oefeningen om je heupen los te maken. Ze helpen je uithoudingsvermogen op te bouwen, maken je bovenbenen sterker en zorgen voor meer bewegingsvrijheid in je heupen en bekken, waardoor je fysiek beter voorbereid raakt op de bevalling.

Tijdens de laatste maanden van de zwangerschap word je gestimuleerd om je energie te sparen en je weer bezig te houden met de herstellende kant van yoga, meditatie, visualisatie en positief denken. Je krijgt de gelegenheid om angsten die je misschien hebt wat betreft de bevalling en de geboorte van je kind te vervangen door positieve gedachten (affirmaties) en visualisaties. Deze oefeningen helpen je je mentaal voor te bereiden op de weeën en de geboorte van je kind en stimuleren je om eigenschappen als moed, geduld, acceptatie en vertrouwen te ontwikkelen en je daarop te richten, omdat je voor een liefdevolle bevalling en een fijne geboortedag gaat.

Er is tijdens dit trimester extra aandacht voor ademhalingsoefeningen, omdat die je tijdens de weeën en de bevalling goed kunnen ondersteunen.

Tijdens het geboorteprocés komen er hormonen vrij die je een euforisch gevoel geven. Als je leert om naar je instinct te luisteren, vertrouwen te hebben en je over te geven aan de omstandigheden, kan dat er, samen met alles wat je van de yoga- en meditatieoefeningen tijdens je zwangerschap hebt geleerd, voor zorgen dat je bevalling een spirituele, maar ook fysieke en geestelijke ervaring wordt.

Door je lichaam rustig te bewegen en te trainen tijdens het uitvoeren van een asana, word je je beter bewust van jouw behoeften en die van je baby. Je kunt leren naar je intuïtie te luisteren en erop te vertrouwen, en je lichaam fysiek voorbereiden op wat een bevalling van je vraagt, zodat je lichaam open is en klaar om de geboorte van je baby op een mooie manier te laten gebeuren.

Door te mediteren op je ademhaling, verschillende ademhalingstechnieken toe te passen en klanken te gebruiken bij je oefeningen, raak je meer vertrouwd met het vermogen van je lichaam om op een natuurlijke manier spanning kwijt te raken en pijn te verzachten.

Door via affirmaties, intenties en visualisaties contact te maken en je te verbinden met de baby in je buik kun je je emotioneel en spiritueel voorbereiden, omdat je zo de moederlijke instincten waarmee je bent geboren ontdekt en ontwikkelt.

Dat zijn de lessen die je kunt leren en de geschenken die je kunt ontvangen als je tijdens de zwangerschap aan yoga doet. Je kunt ze meenemen naar je bevalling, de geboorte en het moederschap. Dit boek nodigt je uit om zwangerschapsyoga op jouw manier te ontdekken, voelen en ervaren.

Beduimel de pagina's, vouw hoekjes om, krabbel aantekeningen in de kantlijn, huil, lach, heb lief en geniet van de geboorte van jouw eigen manier van yoga beoefenen.



WEEK 1-12

Het eerste trimester

In het eerste trimester van mijn zwangerschap verbind ik me met mijn baby door middel van meditatie en voorzichtige yogahoudingen, die de snelle veranderingen die tijdens deze eerste maanden in mijn lichaam plaatsvinden, respecteren.



WEEK 1-6

Ons nieuwe begin

*Ik ben er helemaal klaar voor om dit nieuwe leven te verwelkomen,
nu mijn groeiende baby zich binnenin mij begint te ontwikkelen.*



Deze week geef ik mijn lichaam rust, mag mijn geest ontspannen, sluit ik vriendschap met mijn ademhaling en verbind ik me met jou om ons nieuwe begin te vieren.

Een dun blauw lijntje bevestigde voor mij dat jij er bent.

Je bent nog maar een paar kleine celletjes, zo groot als een appelpitje, maar al druk bezig je te nestelen in mijn baarmoeder. Daar vind je een thuis, waar je je lekker kunt installeren en waar je de komende veertig weken zult gaan groeien.

Hoewel ik nog maar net zwanger ben, merk ik dat ik je als vanzelf met mijn handen wil beschermen terwijl jij aan je reis naar het leven begint.

Ik word blij, maar ook zenuwachtig van de gedachte dat je in slechts veertig weken tijd van een paar minuscule celletjes, niet eens met het blote oog te zien, zult uitgroeien tot mijn prachtige baby, van wie ik de moeder zal zijn.

Ik krijg al seintjes dat jij er bent; mijn smaak verandert, mijn reuk is sterker, mijn borsten zijn gevoelig en ik krijg steeds meer last van misselijkheid en vermoeidheid.

Ik probeer het allemaal te omarmen, in de wetenschap dat wij allebei een wonderbaarlijk proces van fysieke, emotionele en spirituele groei en veranderingen voor de boeg hebben.

Intentie

Deze week ga ik in gedachten mijn tas pakken voor het leven dat voor me ligt. Ik denk aan alle dingen die ik mee wil nemen om het beste uit deze ervaring te halen:

moed, wijsheid, vertrouwen en acceptatie;

en ik besluit wat ik achter wil laten:

angst, spanning, ongerustheid en bezorgdheid.

Ik word vrienden met mijn innerlijke zelf, met wie ik samen reis, en ik begroet haar met liefde, een lach en blijdschap.





Pranayama van de week

De Buikademhaling

Bij deze oefening heb ik een yogamat en een klein kussen nodig.
Deze oefening is geschikt tijdens elk stadium van mijn zwangerschap.

- ☼ Ik ga lekker zitten met gekruiste benen en leg mijn handen om mijn buik.
- ☼ Ik doe mijn ogen dicht en neem even de tijd om jou in mijn leven te verwelkomen. Ik volg het natuurlijke ritme van mijn ademhaling en laat me meevoeren door de golven van de in- en uitademing.
- ☼ Terwijl ik mijn inademingen dieper maak en mijn uitademingen langer, adem ik naar jou toe.
- ☼ Ik merk hoe mijn buik uitzet als ik inadem en terugzakt als ik uitadem.
- ☼ Dit is de buikademhaling.
- ☼ Ik adem rustig en regelmatig door, en ben me bewust van jouw aanwezigheid.
- ☼ Terwijl ik een paar minuten in contact blijf met mijn ademhaling, herhaal ik met al mijn aandacht de affirmatie van deze week:

*Ik ben er helemaal klaar voor om dit nieuwe leven te verwelkomen,
nu mijn groeiende baby zich binnenin mij begint te ontwikkelen.*

Overdenking

Met elkaar verbonden vonden wij vrede in ons lichaam en in onze geest,
een basis van waaruit wij de reis van ons nieuwe begin kunnen aanvangen.

NAMASTÉ

UITWERKING: de Buikademhaling verbetert de bloedsomloop en de ademhaling, kalmeert het zenuwstelsel, verbetert de concentratie en brengt de geest tot rust.

LET OP: als ik last van mijn bekkengordel heb, doe ik deze ademhalingsoefening zittend op mijn hielen met mijn knieën bij elkaar. Ik plaats een kussen tussen mijn zitbotten en mijn hielen om de ruimte ertussen op te vullen.

WEEK 7

De verbinding van onze harten

Mijn baby is een uiting van de liefde die ik te geven heb.



UITWERKING: *de Houding om het Hart te Openen maakt de voorkant van de bovenbenen en de enkels sterker, verlengt de ruggengraat en opent de schouders en de borst.*

LET OP: *in het tweede trimester, wanneer mijn baarmoeder groter wordt om ruimte te bieden aan mijn groeiende baby, let ik er goed op dat ik de voorkant van mijn lichaam in deze houding niet overstrek en doe ik alleen het eerste deel van de houding, als dat dan nog wel prettig voelt. Als ik last van mijn knieën heb, doe ik deze oefening niet.*

AANPASSING: *als ik in de volledige houding last van mijn onderrug krijg, of een te diepe rekking voel in mijn buikgebied, doe ik alleen het eerste deel.*

Deze week open ik mijn hart en voeg ik het ritme van mijn ziel samen met jouw nieuwe hartslag om onze harten met elkaar te verbinden.

Je bent nu al zo groot als een druif.

Deze week worden je belangrijkste onderdelen – je hersenen, je ruggengraat, je nieren, longen, pancreas, lever, hart – op de kaart gezet, waar je grote bloedvaten als snelwegen doorheen lopen. Je hart begint te functioneren, het pompt vloeistof door deze bloedvaten en vindt, regelmatig kloppend, zijn eigen, unieke ritme.

In mijn lichaam vinden opmerkelijke veranderingen plaats.

Mijn hormoonhuishouding verandert nu jij begint te groeien en de placenta wordt aangelegd, waardoor ik me moe, erg gevoelig en emotioneel voel.

Ik ben me ervan bewust dat de trilling van mijn hart invloed heeft op jouw hart, dus probeer ik rustig te blijven onder al deze veranderingen.

Ik probeer eraan te denken mijn handen zachtjes op mijn buik te leggen, om contact te maken met mijn centrum en mezelf met jou te verbinden, en ik stel me voor dat mijn liefde bij elke hartslag weerklinkt in jouw hart.



Intentie

Terwijl ik mijn handen op mijn hart leg en mijn ogen sluit, zal ik voelen hoe het diep van binnen met mij gaat.

Hoe voel ik me vandaag?

Terwijl ik mijn hartslag van binnenuit voel, blijf ik gewoon een tijdje zitten,

luisterend naar zijn eigen, unieke ritme.

Ik zal aan alle mensen in mijn leven denken die van mij

houden en me steunen,

en ik zal aan alle mensen denken van wie ik hou,

en ik zal aan jou denken.

Asana van de week

Houding om het Hart te Openen

Bij deze houding heb ik een yogamat nodig.



Deze houding is geschikt tijdens de eerste twee trimesters van mijn zwangerschap.

- ✿ Ik ga op handen en knieën staan, in de tafelhouding. Ik beweeg mijn knieën iets naar buiten toe en ga voorzichtig tussen mijn voeten zitten. Ik zet mijn handen achter me op de grond met de vingertoppen naar voren gericht.
- ✿ Ik laat mijn schouders zakken, draai ze naar achteren en adem boven in mijn borst. Ik voel hoe mijn hart zich opent en omhoogkomt richting de lucht.
- ✿ Zo blijf ik met gesloten ogen vijf ademhalingen lang genieten van het ruim worden van het bovenste deel van mijn borst en mijn hartcentrum.



-  Ik visualiseer dat onze liefde een pad vormt van mijn liefdescentrum naar het jouwe en van jouw liefdescentrum naar het mijne. Dit is de verbinding van onze harten.
-  Ik til mijn heupen op om de houding volledig uit te werken.
-  Terwijl ik vijf ademhalingen in deze houding blijf, herhaal ik met al mijn aandacht de affirmatie van deze week:

Mijn baby is een uiting van de liefde die ik te geven heb.

-  Ik kom terug uit de houding, sluit mijn ogen en blijf nog een minuut met mijn aandacht bij jou.
-  Ik observeer de veranderingen in mijn geest, lichaam en ademhaling.

Overdenking

Met deze oefening heb ik mijn hart geopend en het ritme van mijn liefde gekoppeld aan dat van jou om onze harten te verbinden.

NAMASTÉ